



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2010

---

## **Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen: worum handelt es sich?**

Ballmer-Weber, B K

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-41749>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Ballmer-Weber, B K (2010). Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen: worum handelt es sich? Der Schweizer Allergie-Ratgeber, 2010:17-19.



# DER SCHWEIZER ALLERGIE-RATGEBER®

Verlag:  
Liliane Mancassola  
L. Mancassola S. à r. l.  
Route de Lausanne 14 – CP 352  
CH-1052 Le Mont-sur-Lausanne  
tel. +41 (0)21 653 57 77  
fax +41 (0)21 653 57 09  
[www.ed-mancassola.com](http://www.ed-mancassola.com)  
[editions@ed-mancassola.com](mailto:editions@ed-mancassola.com)

Geschäftsleitung:  
Olivier Mancassola

Wissenschaftliche Leitung:  
Dr Michaël Hofer

Koordination:  
Martine Bernier

Kunstlerische Direktion:  
Anne Gaudillière

Wissenschaftliches Lektorat:  
Dr. Annette Leimgruber

Werbung:  
Magali Costantini

Design und Layout:  
[www.laubergraphics.com](http://www.laubergraphics.com)  
Fotos: Fotolia-SXC

Website:  
Virginie Borlet



mancassola

Copyright ©  
2010 Editions L. Mancassola  
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne Einwilligung des Verlags in irgendeiner Form reproduziert werden.

ISSN 1661 - 1128

## 2. NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BEI ERWACHSENEN

Dr. Barbara Ballmer-Weber

### NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BEI ERWACHSENEN: WORUM HANDELT ES SICH?

In einer 1986 veröffentlichten Umfrage bei 200 Personen berichteten 30% der befragten Personen, dass sie selbst oder ein Familienmitglied unter einer Nahrungsmittelallergie leiden. Fälschlicherweise werden gerne alle Arten von Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln wie z. B. Blähungen nach der Einnahme von Hülsenfrüchten, die Unverträglichkeit von Milchzucker (Laktoseintoleranz) oder eine Histamin-Vergiftung nach Konsum von verdorbenem Fisch einer Allergie zugeschrieben. Der Begriff Allergie ist aber nur für durch Eiweisse verursachte Immunreaktionen reserviert. Es wird geschätzt, dass echte Nahrungsmittelallergien höchstens bei 0.8 - 2.4% der Erwachsenenbevölkerung vorkommen.

Allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel treten i.d.R. episodisch auf, sofern es sich nicht um ein Grundnahrungsmittel handelt. So kann häufig bereits die Patienten-Geschichte die Diagnose liefern. Schwieriger wird die Situation bei einer Allergie auf häufig eingenommene Nahrungsmittel wie Eier oder Milch.



### NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BEI ERWACHSENEN: WAS GESCHIEHT?

Bei circa 40% der betroffenen Patienten äussert sich die Nahrungsmittelallergie mit Haut-Beschwerden wie Nesselfieber, Anschwellen - vor allem - des Gesichts (Quincke-Oedem) oder akuter Rötung der Haut. Sehr selten gehen diese Manifestationen über in einen akuten Schub eines atopischen Ekzems. Isolierte Beschwerden von Seiten des Magen-Darm-Traktes wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall zeigen sich selten. Sehr viel häufiger hingegen ist das orale Allergiesyndrom. Es äussert sich mit Juckreiz und Schwellung der Lippen, der Mundschleimhaut und des weichen Gaumens unmittelbar nach Kontakt des entsprechenden Nahrungsmittels mit der Mundschleimhaut. Beschwerden seitens des Atemtraktes äussern sich mit einem allergischen Schnupfen, einer Schwellung im Kehlkopfbereich oder mit Atemnot. Die schwerwiegendste Reaktion auf Nahrungsmittel stellt der anaphylaktische Schock dar. Dieser tritt gehäuft in Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung auf. In der Regel manifestieren sich die Beschwerden innerhalb von Minuten bis zu wenigen Stunden nach der Nahrungsaufnahme.

Prozentuale Häufigkeit der wichtigsten allergenen Nahrungsmittel:

Haselnuss	36,8%
Sellerie	36,3%
Fisch	9,7%
Soja	9,1%
Apfel	25,6%
Eier	5,7%
Karotte	25,6%
Rindfleisch	2,9%
Erdnuss	12,8%
Krustentiere	2,1%
Milch	10,7%
Weizen	1,3%

(ausgedrückt in % der Patienten mit einer Nahrungsmittelallergie)



## Versteckte Nahrungsmittelallergene

Der heutige Lebensstil mit häufigem Auswärtsessen und hohem Konsum von Fertigprodukten, macht es dem Nahrungsmittelallergiker schwierig, seine Diät zu kontrollieren. Die unwissentliche Einnahme eines sogenannt "versteckten" allergenen Nahrungsmittels kann schwere Zwischenfälle verursachen. Dies kann durch Kontamination während des Kochens geschehen, wenn z. B. das gleiche Kochgeschirr für die Zubereitung zweier Speisen benützt wird, oder wenn plötzlich die Zusammensetzung eines Fertigproduktes durch den Hersteller geändert wird. Die Produktdeklaration auf der Verpackung eines Fertigproduktes kann zudem irreführend sein. So muss ein Ei-Allergiker wissen, dass z. B. "Bindemittel" ein Hinweis sein kann, dass in einem Produkt Ei enthalten ist, oder ein Milch-Allergiker, dass z. B. Würste Milch enthalten können.

Eine weitere Gefahr einer unbeabsichtigten Exposition mit Nahrungsmittelallergenen besteht darin, dass bereits deren Inhalation bei gewissen Patienten ausreicht, um eine schwere allergische Reaktion auszulösen.

Bei einem Teil der Patienten mit einer Allergie des Atemtraktes (v.a. Heuschnupfen) kann die Einnahme von bestimmten Nahrungsmitteln allergische Beschwerden auslösen. Dieses Phänomen wird "Kreuzreaktion" genannt. Die häufigsten Pollen sowie Latex, Hausstaubmilben und Vogelfedern können zu Kreuzreaktionen mit zahlreichen Nahrungsmitteln führen.

### Nahrungsmittel, die zu besonders schweren allergischen Reaktionen führen können

- Hühnerei
- Krustentiere
- Fisch
- Milch
- Erdnuss
- Sellerie
- Samen (z. B. Sesam)

## WIE FINDE ICH HERAUS, OB ICH AN EINER NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIE LEIDE?

.....

Eine detaillierte Patienten-Geschichte kann häufig bereits Hinweise auf das verantwortliche Nahrungsmittelallergen liefern, manchmal ist auch ein vom Patienten geführtes Diättagebuch hilfreich. Wie bei jeder Allergie vom Soforttyp werden primär meistens Hauttests durchgeführt. Zusätzlich kann eine Blutuntersuchung veranlasst werden, um spezifische Antikörper (IgE) zu suchen. Erlauben es die Testresultate nicht, eine Diagnose zu stellen oder besteht keine Übereinstimmung zwischen den Testresultaten und der Patienten-Geschichte bringt häufig erst die Exposition mit dem verdächtigen Nahrungsmittel Klärung. Die Nahrungsmittel-„Provokationen“ sollten nur unter Kontrolle eines in Allergologie geschulten Arztes und unter Spital-Bedingung erfolgen.



## WIE WERDEN NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BEI ERWACHSENEN BEHANDELT?

Häufig ertragen Patienten mit einer Allergie gegen rohe Früchte und Gemüse die entsprechenden Nahrungsmittelgute gekochtem Zustand. Ein Apfelallergiker kann z. B. in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle Apfelmus problemlos konsumieren. Ebenso genügt häufig das Reiben des Apfels bereits um die Allergenität zu reduzieren. Im Zweifelsfall ist die sicherste Therapie das Meiden der allergieauslösenden Nahrungsmittel. Handelt es sich um Nahrungsmittel, die nicht jeden Tag eingenommen werden, wie z. B. Fisch, so ist es relativ einfach eine entsprechende (z. B. fischfreie) Diät zu halten. Schwieriger wird die Situation bei einer Allergie auf häufig eingenommene Nahrungsmittel wie Eier, Milch oder Weizen. Eine Eliminationsdiät eines Grundnahrungsmittels stellt an den Patienten höhere Anforderungen.



Zur Zeit gibt es keine Protokolle für eine spezifische Immuntherapie bei Nahrungsmittelallergie.

### BEHANDLUNGEN UND PRÄVENTION:

- Allergie auslösende Früchte und Gemüse kochen. Kochen genügt aber nicht immer, um die Allergene zu denaturieren (z. B. Sellerie) oder ist bei gewissen Nahrungsmitteln wie Erdnüssen oder Fisch sogar vollkommen wirkungslos.
- Immer ein Notfall-Set mit einem Antihistaminikum und einem Kortikosteroid, bei schwereren Symptomen zudem mit Adrenalin auf sich tragen.
- Die Einnahme des allergenen Nahrungsmittels vermeiden.
- Sich von einer Ernährungsberaterin beraten lassen.

### NÜTZLICHE ADRESSE:

Infos über  
Nahrungsmittel  
[www.nestle.ch](http://www.nestle.ch)

## Kreuzreaktionen zwischen Atemwegsallergien und Nahrungsmitteln

Inhalationstoff	Nahrungsmittel
Birkenpollen	Kirschen, Aprikosen, Pfirsich, Nektarine, Zwetschgen, Mandeln, Apfel, Birne, Haselnuss, Sellerie, Karotte, Fenchel, Petersilie, Koriander, Dill, Anis, Kümmel, Kartoffel, Soja, Kiwi, Banane, Mango, Ananas, Lychee.
Beifusspollen	Sellerie, Karotten, Anis, Fenchel, Petersilie, Koriander, Kümmel, Dill, Mango, Lychee, Sonnenblumenkerne, Kamille, Wermut, Estragon, Paprika, Pfeffer, Melone, Gurke, Zucchini.
Gräserpollen	Tomate, Erdnuss, Melone, Getreide.
Traubenkrautpollen	Banane, Melone, Gurke, Zucchini.
Platanenpollen	Haselnuss, Pfirsich, Apfel, Melone, Kiwi, Erdnuss, Mais, Kichererbse, Salat, grüne Bohnen.
Latex	Avocado, Banane, Kastanie, Kiwi, Feige, Papaya, Passionsfrucht, Melone, Pfirsich, Aprikose, Trauben, Melone, Ananas, Spinat, Kartoffel, Buchweizen, Tomate.
Hausstaubmilben	Garnelen, Hummer, Langusten, Krebse, Schnecken.
Vogelfedern, Vogelkot	Hühnerei (Dotter).